

令和5年度 10月こんだて材料表

※牛乳は、毎日つきます。

日 (曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば くるみ 卵 乳 落花生 他20品目※
		おもに体をつくるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品			
		5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
6つの食品群	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
2 (月)	はくはん			米					
	さばの香味焼き	さば				ねぎ・しょうが	酒・みりん・しょうゆ	さば	
	きゅうりの昆布あえ		塩こんぶ			にんじん	キャベツ・きゅうり	小麦・大豆	
3 (火)	けんちん汁	鶏肉・油あげ・豆腐				にんじん	ごぼう・だいこん	酒・薄口しょうゆ・塩	鶏肉・大豆
	かとお節						しいたけ・ねぎ		
	麦ごはん			米・大麦					
4 (水)	ししゃもの大豆あげ	大豆	ししゃも	小麦粉	大豆油				小麦・大豆
	切り干し大根の煮物	大豆		砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん	切り干し大根	しょうゆ・和風だし	大豆
	相性汁	油あげ・かつお節	いわし節			じゃがいも	しいたけ	みりん	
5 (木)	白あん						白あん	豆みそ	大豆
	揚げ豆腐						揚げ豆腐		
	揚げ豆腐						揚げ豆腐		
6 (金)	背割りコッパン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	フランクフルト	フランクフルト							豚肉
	ケチャップ							ケチャップ	
7 (土)	ポテトとツナのソテー	まぐろ水煮		じゃがいも	なたね油	赤ピーマン	たまねぎ・とうもろこし	塩・こしょう	小麦・大豆・鶏肉
	ジュリエンスープ	ベーコン				にんじん・パセリ	キャベツ・もやし	チキンコンソメ	
	大豆						だいこん	こしょう	
8 (日)	麦ごはん			米・大麦					
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉		砂糖			しょうが・にんにく	酒・しょうゆ・豆みそ	鶏肉
	ひじきの五目煮	大豆・さつまあげ	ひじき	こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん・さやいんげん		酒・和風だし・しょうゆ	大豆
9 (月)	糸かまぼこのすまし汁	かまぼこ・かつお節				にんじん・こまつな	しいたけ・ねぎ	薄口しょうゆ・塩	
	ソフトめん			小麦粉				塩	小麦
	さつまいもスティック			さつまいも	大豆油			塩	大豆
10 (火)	青菜のナッツあえ				アーモンド	こまつな・ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	アーモンド
	ナポリタンソース	豚肉・ウインナー				にんじん・トマト	にんにく・たまねぎ	酒・スープストック・塩	豚肉・小麦・大豆
	ピーマン					ピーマン	マッシュルーム	こしょう・ウスターソース	
11 (水)	にんじんごはん	油あげ				にんじん	しいたけ・枝豆	酒・薄口しょうゆ	大豆
	あじフライ	あじ		小麦粉・パン粉	大豆油			和風だし・しょうゆ	ごま
	根菜のきんぴら				三温糖		れんこん・ごぼう	みりん	
12 (木)	豆腐ときのこのすまし汁	豆腐・かつお節					しめじ・えのきたけ	薄口しょうゆ・塩	大豆
	ブルーベリーゼリー				砂糖・液糖・ぶどう糖		だいこん・ねぎ		
	ブルーベリーゼリー				砂糖・液糖・ぶどう糖		ブルーベリー		
13 (金)	丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	ハンバーグのデミグラスソース	大豆たんぱく・豚肉				トマト	しょうが・たまねぎ	塩・ケチャップ・赤ワイン	豚肉・小麦・鶏肉
	鶏肉						マッシュルーム	デミグラスソース	大豆
14 (土)	キャベツのサラダ			じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	にんにく	ウスターソース	
	かぼちゃのポタージュ		牛乳・生クリーム				キャベツ・きゅうり	しょうゆ・米酢・塩	
							とうもろこし		
15 (日)	はくはん			米					
	豚肉の竜田揚げ	豚肉		でんぷん	大豆油		しょうが	しょうゆ・酒	豚肉・大豆
	おからの炒り煮	おから・鶏肉・ちくわ				にんじん	ごぼう	酒・和風だし・しょうゆ	大豆・鶏肉
16 (月)	大根のみそ汁	生揚げ・かつお節	いわし節			にんじん	だいこん・なめこ	塩	大豆
							ねぎ	豆みそ・麦みそ	
	ブルーベリーゼリー				砂糖・液糖・ぶどう糖		ブルーベリー		
17 (火)	丸パン		脱脂粉乳	小麦粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	ハンバーグのデミグラスソース	大豆たんぱく・豚肉				トマト	しょうが・たまねぎ	塩・ケチャップ・赤ワイン	豚肉・小麦・鶏肉
	鶏肉						マッシュルーム	デミグラスソース	大豆
18 (水)	キャベツのサラダ			じゃがいも・砂糖	なたね油	にんじん	にんにく	ウスターソース	
	かぼちゃのポタージュ		牛乳・生クリーム				キャベツ・きゅうり	しょうゆ・米酢・塩	
							とうもろこし		
19 (木)	はくはん			米					
	はたはたのからあげ					はたはた	でんぷん	大豆油	
	にあい	油あげ					しらたき・三温糖	なたね油	にんじん
20 (金)	ぬつぺ汁	かつお節					里いも		にんじん・こまつな
	納豆(タレ付き)	納豆							タレ
	麦ごはん			米・大麦					
21 (土)	れんこん			さつまいも	大豆油				れんこん
	さつまいもチップス								塩
	きゅうりと						こんにやく		
22 (日)	青じそドレッシング								キャベツ・きゅうり
	青じそドレッシング								とうもろこし
	青じそドレッシング								青じそドレッシング
23 (月)	ポークカレー	豚肉・豆乳				じゃがいも			豚肉・りんご
									大豆
24 (火)	黒パン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖	ショートニング				小麦・乳
	鶏肉の南濃みかんロースト	鶏肉					にんにく・しょうが	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉
	ジャーマンポテト	ベーコン				じゃがいも	たまねぎ	塩・こしょう	豚肉
25 (水)	ミネストローネ	ひよこ豆				マカロニ			スープストック・塩
							にんじん・トマト		小麦
							かぼちゃ・パセリ		
26 (木)	麦ごはん			米・大麦					
	さんまのかば焼き風	さんま					でんぷん・中双糖	大豆油	
	カラフルあえ								しょうが
27 (金)	おろし汁	かまぼこ・かつお節					ほうれんそう		キャベツ・とうもろこし
							にんじん		薄口しょうゆ
									だいこん・しいたけ
28 (土)	麦ごはん			米・大麦					
	竹輪の紅葉揚げ	ちくわ					小麦粉・でんぷん	大豆油	塩
	五目煮	鶏肉・大豆					こんにやく・砂糖	なたね油	にんじん
29 (日)	里芋と鶏団子のみそ汁	小麦たんぱく					里いも・パン粉		ごぼう・枝豆
							大豆たんぱく・鶏肉		和風だし・しょうゆ
							でんぷん・砂糖		みりん・酒
30 (月)	麦ごはん			米・大麦					
	野菜しゅうまい	大豆たんぱく・豚肉					小麦粉・パン粉	豚脂	にんじん・ほうれんそう
	フルーツ杏仁	豆乳					砂糖・水あめ		とうもろこし・しょうが
31 (火)	マーボードウフ	豚肉・豆腐					砂糖・液糖・水あめ	食用油脂	みかん・もも
									パインアップル
									しょうが・にんにく
1 (水)	麦ごはん			米・大麦					
	かぼちゃの天ぷら			小麦粉・でんぷん	大豆油				塩
	白菜のおかかあえ	花かつお					ほうれんそう		薄口しょうゆ
2 (木)	関東煮	厚揚げ・はんぺん					こんにやく・里いも		にんじん
									だいこん
									しょうゆ・酒・みりん
3 (金)	麦ごはん			米・大麦					
	油淋鶏	鶏肉		小麦粉・米粉・砂糖	大豆油・ごま油	グリーンねぎ	にんにく・しょうが	こしょう・酒・しょうゆ	鶏肉・ごま・小麦
	大根の中華炒め	豚肉						米酢	大豆
4 (土)	ワンタンスープ		わかめ	ワンタン		テンゲンサイ	しょうが・たまねぎ	酒・しょうゆ・米酢	豚肉
							たけのこ・だいこん	中華だし	
							もやし	鶏豚湯・中華だし・塩	小麦・豚肉・鶏肉
5 (日)	麦ごはん			米・大麦					
	ひじき入り玉子焼き	卵・かつお節	ひじき・いわし節	コーンスターチ・砂糖	なたね油	にんじん	たけのこ・しいたけ	塩・しょうゆ	卵・小麦・大豆
	野菜の含め煮	はんぺん					こんにやく・中双糖		
6 (月)	きのこのみそ汁	厚揚げ・かつお節	わかめ・いわし節	じゃがいも			えのきたけ・しいたけ	麦みそ・白こじみそ	大豆
							ねぎ		
7 (火)	米粉パン		脱脂粉乳	小麦粉・米粉・砂糖	ショートニング			塩・イースト	小麦・乳
	白身魚のトマトソース	ほき					でんぷん・砂糖	大豆油	酒・米酢・しょうゆ
	根菜サラダ						砂糖	なたね油	にんじん
8 (水)	クリームシチュー	鶏肉	牛乳・生クリーム	じゃがいも	なたね油	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ	酒・スープストック・塩	鶏肉・小麦・豚肉
							とうもろこし		乳

日 (曜)	3つの食品群	赤(あか)		黄(き)		緑(みどり)		調味料 等	アレルギー28品目 えび かに 小麦 そば くるみ 卵 乳 落花生 他20品目※
		おもに体をつくるものになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品			
		5大栄養素	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
6つの食品群	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・海藻・小魚	穀類・いも類・砂糖	油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜・果物			
19 (木)	かきまわし	鶏肉・油あげ					米・大麦・こんにやく	なたね油	にんじん
	焼き豆腐のくるみみそあん	焼き豆腐					中双糖		しいたけ・ごぼう
	西美濃野菜のお浸し	花かつお	塩こんぶ				砂糖		枝豆
20 (金)	湯葉のすまし汁	ゆば・かつお節	わかめ						酒・和風だし・しょうゆ
	うどん	小麦たんぱく					小麦粉		みりん
	大学いも						さつまいも・砂糖	大豆油・ごま	しょうゆ・みりん
21 (土)	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐・卵					砂糖		しょうゆ・豆みそ・酒
	肉うどんの汁	豚肉・油あげ							みりん
									薄口しょうゆ
22 (日)	はくはん			米					
	はたはたのからあげ					はたはた	でんぷん	大豆油	
	にあい	油あげ					しらたき・三温糖	なたね油	にんじん
23 (月)	ぬつぺ汁	かつお節					里いも		れんこん・しいたけ
	納豆(タレ付き)	納豆							しょうゆ・米酢・和風だし
	麦ごはん			米・大麦					塩
24 (火)	れんこん			さつまいも	大豆油				れんこん
	さつまいもチップス								塩
	きゅうりと						こんにやく		
25 (水)	青じそドレッシング								キャベツ・きゅうり
	青じそドレッシング								とうもろこし
	青じそドレッシング								青じそドレッシング
26 (木)	ポークカレー	豚肉・豆乳				じゃがいも			豚肉・りんご
									大豆
27 (金)	黒パン		脱脂粉乳	小麦粉・黒砂糖	ショートニング				小麦・乳
	鶏肉の南濃みかんロースト	鶏肉					にんにく・しょうが	酒・しょうゆ・みりん	鶏肉
	ジャーマンポテト	ベーコン				じゃがいも	たまねぎ	塩・こしょう	豚肉
28 (土)	ミネストローネ	ひよこ豆				マカロニ			スープストック・塩
							にんじん・トマト		小麦
							かぼちゃ・パセリ		
29 (日)	麦ごはん			米・大麦					
	さんまのかば焼き風	さんま					でんぷん・中双糖	大豆油	
	カラフルあえ								しょうが
30 (月)	おろし汁	かまぼこ・かつお節					ほうれんそう		キャベツ・とうもろこし
							にんじん		薄口しょうゆ
									だいこん・しいたけ
31 (火)	麦ごはん			米・大麦					
	竹輪の紅葉揚げ	ちくわ					小麦粉・でんぷん	大豆油	塩
	五目煮	鶏肉・大豆							